

Attestation Savoir-Nager en Sécurité

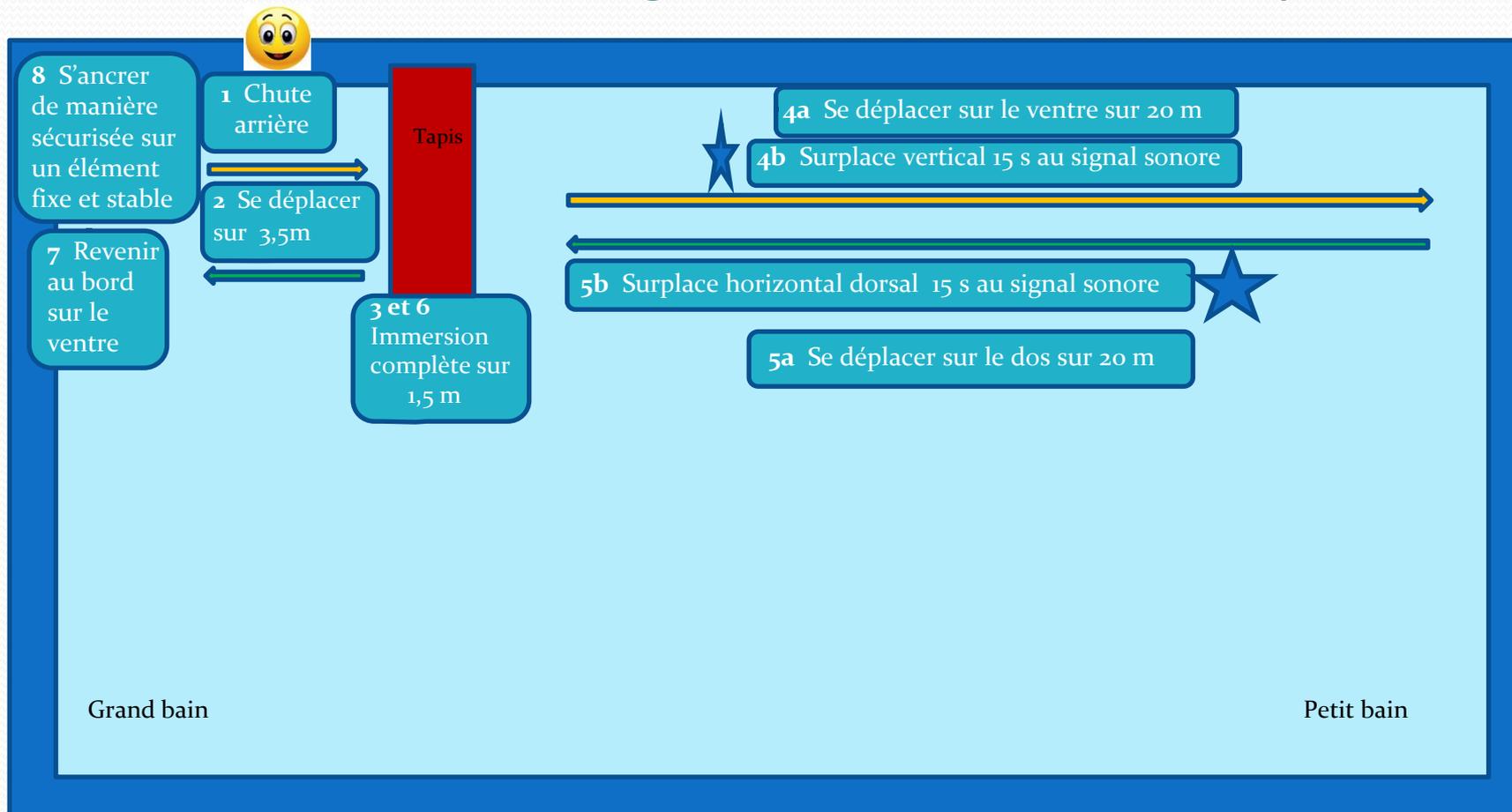
- Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunette à:
 - à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
 - se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
 - franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
 - se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres ;
 - au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres ;
 - faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
 - se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres ;
 - au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres ;
 - se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
 - se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.
 - s'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.

- Connaissances et attitudes :
 - Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
 - connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;
 - savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.

Attestation Savoir-Nager en Sécurité

Capacités	Indications pour l'évaluation
À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.	L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute.
Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.	Déplacement libre.
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle
Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.	Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.
Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant).
Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.	Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.
Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.	Le nageur peut attendre les secours.

Attestation Savoir Nager en Sécurité (fin de cycle 3)



La profondeur doit être au minimum de **1,50 m du côté du départ**. La **hauteur du bord à l'entrée dans l'eau** doit être comprise entre **0 et 80 cm**. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins **1 mètre d'un bord latéral du bassin** ou de tout appui solide. Test réalisé **sans lunette**.